

مقاييس الشخصية

(عملي)

إعداد

عائشة العمري نوف الشريف

”بسم الله الرحمن الرحيم“

تمهيد:

إن علماء النفس قد ابتكروا عدة أساليب علمية دقيقة، لتقويم الشخصية وقياس سماتها، وقد أثبتت هذه الأساليب العلمية بوجه عام والمقاييس بوجه خاص، فائدتها في تقييم الشخصية، كما استخدمت لأغراض متنوعة كاختيار الأفراد، التشخيص، الإرشاد النفسي، والبحث العلمي.

ولكن ... ماذا بعد تطبيق المقياس؟

كثير من الباحثين والأخصائيين النفسيين، يهملون الخطوة التالية لتطبيق المقياس، والتي لا تقل أهمية عن تطبيق المقياس واستخراج نتيجته، ألا وهي إعداد التقرير الخاص بتطبيق المقياس، والذي يستخدم لإعطاء صورة واضحة عن المقياس، كيفية تطبيقه، ونتائجه، وتنطوي عملية إعداده على عدد من العناصر، التي لا بد من توافرها، وهي كالتالي:

- ١- البيانات الأولية الخاصة بالمفحوص.
- ٢- الاختبارات والأساليب التشخيصية التي سبق وطبقت على المفحوص.
- ٣- الملاحظات والمظاهر السلوكية على المفحوص.
- ٤- معلومات المقياس المطبق والزمن المستغرق في التطبيق.
- ٥- النتائج وتفسير هذه النتائج، وصولاً إلى تشخيص الاضطراب أو المشكلة، مع ربطها بتاريخ حالة الشخص، والتكامل فيما بينها.
- ٦- التوصيات والإرشادات العلاجية أو السلوكية... إلى غير ذلك
- ٧- في حال كان المفحوص محال من جهة ما، فإنه يتم الإجابة في التقرير عن المعلومات التي تطلبها هذه الجهة.

مقياس تايلور للقلق

مقياس تايلور للقلق

إعداد/ د. جانيت تايلور

تعريف القلق:

يعرف القلق بأنه (انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر أو العقاب).

نبذه عن المقياس:

مشتق من اختبار مينسوتا للشخصية المتعدد الأوجه، ويتكون المقياس من (٥٠) عبارة تقيس القلق الصريح.

طريقة التطبيق:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين من (١٠) سنوات فأكثر.
- من بين الـ (٥٠) عبارة هناك (١٠) عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف وهي (٣، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٩، ٣٢، ٣٨، ٤٨، ٥٠).
- كل عبارة أمامها بديلين (نعم، لا) يتم اختيار من بينها الإجابة المناسبة.

طريقة التصحيح:

(نعم) تأخذ درجة واحدة، (لا) تأخذ صفر.
والعبارات العكسية، (نعم) تأخذ صفر، (لا) تأخذ درجة واحدة.

ثم يتم جمع الدرجات وتصنف وفقاً للجدول التالي:

قلق منخفض جداً	صفر - ١٦
قلق منخفض (طبيعي)	١٧ - ١٩
قلق متوسط	٢٠ - ٢٤
قلق فوق المتوسط	٢٥ - ٢٩
قلق مرتفع	٣٠ فما فوق

مقياس تايلور للقلق الصريح

ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تنطبق عليها...

أجب على كل الأسئلة من فضلك...

م	العبرة	صحيح	خطأ
١	نومي مضطرب ومتقطع	صحيح	خطأ
٢	مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	صحيح	خطأ
٣	مخاوفي قليلة جداً بالمقارنة بأصدقائي	صحيح	خطأ
٤	اعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	صحيح	خطأ
٥	تنتابني أحلام مزعجة (أو كوابيس) كل عدة ليالي	صحيح	خطأ
٦	لدي متاعب أحياناً في معدتي	صحيح	خطأ
٧	غالباً ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	صحيح	خطأ
٨	أعاني أحياناً من نوبات إسهال	صحيح	خطأ
٩	تشير قلقي أمور العمل والعمال	صحيح	خطأ
١٠	تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)	صحيح	خطأ
١١	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهي خجلاً	صحيح	خطأ
١٢	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً	صحيح	خطأ
١٣	أثق في نفسي كثيراً	صحيح	خطأ
١٤	أتعب بسرعة	صحيح	خطأ
١٥	يجعلني الانتظار عصبياً	صحيح	خطأ
١٦	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	صحيح	خطأ
١٧	عادةً ما أكون هادئاً	صحيح	خطأ

خطأ	صحيح	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلاً في مقعدي	١٨
خطأ	صحيح	لا أشعر بالسعادة معظم الوقت	١٩
خطأ	صحيح	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	٢٠
خطأ	صحيح	أشعر بالقلق على شيء ما، أو شخص ما، طوال الوقت تقريباً	٢١
خطأ	صحيح	لا أتهيب الأزمات والشدائد	٢٢
خطأ	صحيح	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين	٢٣
خطأ	صحيح	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما	٢٤
خطأ	صحيح	أشعر أحياناً وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	٢٥
خطأ	صحيح	أشعر أحياناً أنني أتمزق	٢٦
خطأ	صحيح	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	٢٧
خطأ	صحيح	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	٢٨
خطأ	صحيح	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	٢٩
خطأ	صحيح	إنني حساس بدرجة غير عادية	٣٠
خطأ	صحيح	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة وأحياناً تتهيج نفسي	٣١
خطأ	صحيح	لا أبكي بسهولة	٣٢
خطأ	صحيح	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذاي	٣٣
خطأ	صحيح	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثراً شديداً	٣٤
خطأ	صحيح	كثيراً ما أصاب بصداع	٣٥
خطأ	صحيح	لا بد أن أعترف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	٣٦
خطأ	صحيح	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	٣٧
خطأ	صحيح	لا أرتبك بسهولة	٣٨
خطأ	صحيح	اعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرّة	٣٩

خطأ	صحيح	أنا شخص متوتر جداً	٤٠
خطأ	صحيح	أرتبك أحياناً بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقتني جداً	٤١
خطأ	صحيح	يحمر وجهي خجلاً بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	٤٢
خطأ	صحيح	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	٤٣
خطأ	صحيح	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	٤٤
خطأ	صحيح	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	٤٥
خطأ	صحيح	يديا وقدماي باردتان في العادة	٤٦
خطأ	صحيح	أحياناً أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسني	٤٧
خطأ	صحيح	لا تتقصني الثقة بالنفس	٤٨
خطأ	صحيح	أصاب أحياناً بالإمساك	٤٩
خطأ	صحيح	لا يحمر وجهي أبداً من الخجل	٥٠

مقياس بيك للاكتئاب

مقياس بيك للاكتئاب

إعداد د. آرون بيك

تعريف الاكتئاب:

حالة مزاجية هابطة، لاتوقف سير حياة الفرد الطبيعية، لكنها تصعب الأمور على الفرد، وفي أصعب حالاته قد يدفع الاكتئاب الفرد إلى التفكير في إنهاء حياته.

نبذه عن المقياس:

ترجم هذا المقياس إلى العربية الدكتور عبدالستار ابراهيم، ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب، يتكون المقياس من (٢١) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي تمثل أعراضاً للاكتئاب، وتستخدم الأرقام من (٠ - ٣) لتوضيح مدى شدة الأعراض.

تطبيق المقياس وتصحيحه:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين (١٥) سنة فأكثر.
- يختار المفحوص إحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي، بوضع دائرة حوله.
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة، التي اختارها المفحوص، فمثلاً إذا اختار المفحوص البديل رقم (٣) فإن درجته لهذا السؤال هي (٣) ... وهكذا.
- ملاحظة/ في السؤال (١٩) يُسأل المفحوص هل هو خاضع حالياً لبرنامج لتخسيس؟ فإذا كان الجواب نعم، يعطى صفراً، وإذا كان لا، يعطى الدرجة بحسب اختياره من البدائل، وتجمع الدرجة الكلية وتصنف وفقاً للجدول التالي:

لايوجد اكتئاب	صفر - ٩
اكتئاب بسيط	١٠-١٥
اكتئاب متوسط	١٦-٢٢
اكتئاب شديد	٢٤-٣٦
اكتئاب شديد جداً	٣٧ فما فوق

مقياس (B.D.I)

الاسم: تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة
المستوى التعليمي: تاريخ اليوم:
الحالة الاجتماعية: متزوج عزب مطلق
المهنة: مستشفى/عيادة:
التشخيص:

تعليمات

في هذه الكراسة إحدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حده، وستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك ومشاعرك خلال هذا الأسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (٠ أو ١ أو ٢ أو ٣).

تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها، وتأكد إنك أجبت على كل مجموعة.

أولاً/

- ٠ - لا أشعر بالحزن.
- ١ - أشعر بالحزن.
- ٢ - أشعر بالحزن طوال الوقت، ولا أستطيع أن أتخلص منه.
- ٣ - أنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها.

ثانياً/

- ٠ - لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.
- ١ - أشعر بتشائم بالنسبة للمستقبل.
- ٢ - أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل.
- ٣ - أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن الأمور لن تتحسن.

ثالثاً/

- ٠ - لا أشعر بأني فاشل.
- ١ - أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد.
- ٢ - عندما انظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع.
- ٣ - أشعر بأنني شخص فاشل تماماً.

رابعاً/

- ٠ - استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- ١ - لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- ٢ - لم أعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.
- ٣ - لا استمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.

خامساً/

- ٠ - لا أشعر بالذنب.
- ١ - أشعر بأني قد أكون مذنباً.
- ٢ - أشعر بشعور عميق بالذنب في أغلب الأوقات.
- ٣ - أشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً/

- ٠ - لا أشعر بأني أتلقى عقاباً.
- ١ - أشعر بأني قد أتعرض للعقاب.
- ٢ - أتوقع أن أعاقب.
- ٣ - أشعر بأني أتلقى عقاباً.

سابعاً/

- ٠ - لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- ١ - أنا غير راضي عن نفسي.
- ٢ - أنا ممتعض من نفسي.
- ٣ - أكره نفسي.

ثامناً/

- ٠ - لا أشعر بأني أسوأ من الآخرين.
- ١ - أنقد نفسي بسبب ضعفي وأخطائي.
- ٢ - ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- ٣ - ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً/

- ٠ - أشعر بضيق من الحياة.
- ١ - ليس لي رغبة في الحياة.
- ٢ - أصبحت أكره الحياة.
- ٣ - أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك.

عاشراً/

- ٠ - لا أبكي أكثر من المعتاد.
- ١ - أبكي الآن أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أبكي طوال الوقت.
- ٣ - لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك.

الحادي عشر/

- ٠ - لست متوتراً أكثر من ذي قبل.
- ١ - أتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل.
- ٢ - أشعر بالتوتر كل الوقت.
- ٣ - لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر/

- ٠ - لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- ١ - إنني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون.
- ٢ - لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- ٣ - لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر/

- ٠- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- ١- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى.
- ٢- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به.
- ٣- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.

الرابع عشر/

- ٠- لا أشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون.
- ١- يقلقني أن أبدو أكبر سنًا وأقل حيوية.
- ٢- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية.
- ٣- أعتقد أنني أبدو قبيحاً.

الخامس عشر/

- ٠- أستطيع أن أقوم بعلمي كما تعودت.
- ١- أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما.
- ٢- إن علي أن اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء.
- ٣- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق.

السادس عشر/

- ٠- أستطيع أن أنام كالمعتاد.
- ١- لا أنام كالمعتاد.
- ٢- استيقظ قبل مواعي بساعة أو ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى.
- ٣- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى.

السابع عشر/

- ٠- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد.
- ١- أتعب بسرعة عن المعتاد.
- ٢- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء.
- ٣- إنني أتعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل.

الثامن عشر/

- ٠- إن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد.
- ١- إن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- ٢- إن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن.
- ٣- ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر/

- ٠- لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة.
- ١- فقدت أكثر من كيلو جرامات من وزني.
- ٢- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني.
- ٣- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني.

العشرون/

- ٠- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- ١- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع واضطرابات المعدة والإمساك.
- ٢- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- ٣- أني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

الواحد والعشرون/

- ٠- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية.
- ١- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد.
- ٢- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً.
- ٣- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

مقياس المخاوف للأطفال

اختبار المخاوف للأطفال

إعداد/ د. محمد الطيب

تعريف الخوف:

استجابة غير معقولة وغير طبيعية، وأحيانا كثيرة مرضية تجاه شيء معين أو موقف أو إثارة من نوع معين، التي لا تشكل أي استجابة معقولة في الأحوال الطبيعية وعند الناس غير المرضى.

نبذه عن المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى إيجاد تقدير سريع للخوف لدى الأطفال ما بين (٩-١٢) سنة، وقد تم وضع هذا المقياس باللهجة العامية، حتى يكون أكثر فهماً من قبل الأطفال.

طريقة الإجابة على المقياس وتصحيحه:

يتكون المقياس من (٢٠) عبارة، يطلب فيها من الطفل الإجابة على كل عبارة منها باختيار إحدى إجابتين (نعم) أو (لا)، تعطى نعم= درجة واحدة بينما لا= صفر، ثم تجمع الدرجات وتصنف وفقاً للجدول التالي:

التصنيف	الدرجة
خوف منخفض	٥-١
خوف متوسط	١٤-٦
خوف مرتفع	٢٠-١٥

اختبار المخاوف (الفوبيات) للأطفال

د/ محمد عبد الظاهر الطيب

الاسم/

العمر/

أقرأ العبارات التالية وضع علامة (✓) تحت نعم إذا كانت العبارة تعبر عما تشعر به، وعلامة (✓) تحت لا إذا كانت العبارة لاتعبر عما تشعر به.

م	العبارات	نعم	لا
١	بتخاف خوف شديد إذا كنت في مكان ضيق؟		
٢	بتحس انك خايف يجيئك مرض ماله علاج؟		
٣	بتتضايق وتخاف لما تركب قطار أو باص حتى لو ما كان زحمة؟		
٤	بتخاف خوف شديد إذا كنت في مكان زحمة؟		
٥	بتخاف من الأدوار العالية أو الأماكن المرتفعة؟		
٦	وأنت في مكان عالي، تشعر أنك حتقع من المكان العالي؟		
٧	بتحس بالرعب في الأماكن الظلمة؟		
٨	وأنت في الظلمة يتهبأ لك أن فيه ناس تكلمك؟		
٩	بتخاف تروح السرير لوحدك في الليل علشان تنام؟		
١٠	بتحس برعشة لما تكون في الظلمة؟		
١١	بتخاف من حاجات أو ناس، وأنت عارف أنهم مش مؤذيين؟		
١٢	يتهبأ لك في الظلمة أن فيه ناس موجودين على الحائط؟		
١٣	بتحس بالخوف لما تكون في مكان فيه ناس متجمعين وبيتكلمون؟		
١٤	بتحس برعشة أو خوف لما تكون في مكان فيه كلب أو قطة؟		
١٥	بتخاف تقعد في الغرفة لما تكون ظلمة؟		
١٦	بتجري وقلبك يدق بسرعة لما تشوف كلب أو قطة؟		
١٧	بتخاف من الفئران وقلبك يدق بسرعة لما تشوفهم؟		
١٨	بتخاف من الصراصير وقلبك يدق بسرعة لما تشوفهم؟		
١٩	بتحس بخوف شديد لما تشوف ثعبان حتى لو كان في التلفزيون؟		
٢٠	بتخاف تروح دورة المياه لوحدك لما تكون الدنيا ظلمة؟		

مقياس

مسح المخاوف للراشدين

قائمة مسح المخاوف

إعداد/ جوزيف ولبه و بيتر لانج

للعربية/ أحمد عبدالخالق

تعريف الخوف:

استجابة غير معقولة وغير طبيعية، وأحيانا كثيرة مرضية تجاه شيء معين أو موقف أو إثارة من نوع معين، التي لا تشكل أي استجابة معقولة في الأحوال الطبيعية وعند الناس غير المرضى.

نبذه عن المقياس:

وضع هذه القائمة لمسح المخاوف كل من (جوزيف ولبه، بيتر لانج)، ونقلها للعربية د. أحمد عبدالخالق، وتشمل القائمة على (١٠٨) بنداً مسبباً محتملاً للخوف، يطلب من المفحوص أن يقرر إلى أي مدى تسبب له هذه الأشياء الخوف.

طريقة الإجابة على المقياس وتصحيحه:

يقوم المفحوص بالإجابة باختيار إحدى البدائل المناسبة له من أمام كل بند خلال (٢٠) دقيقة، ثم يتم استخراج الدرجة الكلية وفقاً للمعادلة التالية:

وزن البند × تكرارات الإجابة على هذا الوزن = ناتج هذا البند

مثال/ أمل أجابت بصفر على ١٥ بند، وبالتالي ناتج هذا البند =

$$\text{صفر} \times ١٥ = \text{صفر}$$

وهكذا نجمع ناتج كل وزن على حده، وذلك وفقاً للجدول التالي:

النتاج لهذا الوزن	عدد التكرارات على هذا الوزن	×	وزن البند
		×	صفر
		×	١
		×	٢
		×	٣
		×	٤

أخيراً، نجمع الناتج لكل بند، وهو ما سيعطي الدرجة الكلية للمفحوص، والتي تصنف وفقاً للجدول التالي:

التصنيف	الدرجة
خوف بسيط	صفر - ١٠٧
خوف متوسط	١٠٨ - ٢١٥
خوف شديد	٢١٦ - ٣٢٣
خوف شديد جداً	٣٢٤ فما فوق

قائمة مسح المخاوف

جوزيف ولبه، بيتر لانج

إعداد / أحمد عبدالخالق

الاسم: المهنة:

الجنس: العمر:

فيما يلي قائمة لبعض المواقف والخبرات والأشياء التي يمكن ان تسبب الخوف أو غيره من الأحاسيس غير السارة المتصلة به، أقرأ كل فقرة وقرر إلى أي حد تسبب لك الضيق، ثم ضع دائرة حول الرقم المناسب تبعا للمقياس التالي:

لا مطلقا	صفر
قليلا	١
متوسط	٢
كثيرا	٣
كثيرا جدا	٤

فإذا كانت مزاولتك لرياضة التجديف مثلا لا تحدث لديك شعورا بالخوف ضع دائرة حول (صفر) تحت العمود (لا مطلقا)، أما إذا شعرت بخوف قليل فضع دائرة حول (١) تحت العمود (قليلا)، وإذا أحسست بان خوفك يزيد على ذلك قليلا فضع دائرة حول (٢) تحت العمود (متوسط)، أما الدرجة (٣) أو (كثيرا) فتشير إلى ما يزيد على ذلك، على حين تدل (٤) أو (كثيرا جدا) على اعلي درجة.

تذكر أن تضع الدائرة في مكان واحد فقط أمام كل فقرة، أجب عل كل الفقرات، ونرجو أن تجيب بسرعة وألا تقضي وقتا طويلا في التفكير في عبارة واحدة.

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١	الضوضاء الناتجة عن آلات تنظيف السجاد	صفر	١	٢	٣	٤
٢	الجروح المفتوحة	صفر	١	٢	٣	٤
٣	الوحدة	صفر	١	٢	٣	٤
٤	الأصوات المرتفعة	صفر	١	٢	٣	٤
٥	الموتى	صفر	١	٢	٣	٤
٦	التحدث أمام الجمهور	صفر	١	٢	٣	٤
٧	عبور الشوارع	صفر	١	٢	٣	٤
٨	الأشخاص الذين يبدو عليهم الجنون	صفر	١	٢	٣	٤
٩	وجودك في مكان غريب	صفر	١	٢	٣	٤
١٠	السقوط (الوقوع)	صفر	١	٢	٣	٤
١١	السيارات	صفر	١	٢	٣	٤
١٢	أن يغيظك أحد الأشخاص	صفر	١	٢	٣	٤
١٣	أطباء الأسنان	صفر	١	٢	٣	٤
١٤	الرعد	صفر	١	٢	٣	٤
١٥	صفارات الإنذار أو صفارات السيارات (الكلاكس العالي)	صفر	١	٢	٣	٤
١٦	الفشل	صفر	١	٢	٣	٤
١٧	دخول حجرة يجلس فيها أشخاص آخرون	صفر	١	٢	٣	٤
١٨	الأماكن المرتفعة عن الأرض	صفر	١	٢	٣	٤
١٩	ان تطل من المباني المرتفعة	صفر	١	٢	٣	٤
٢٠	الديدان	صفر	١	٢	٣	٤
٢١	الكائنات الحية (كالأشباح والعماريات)	صفر	١	٢	٣	٤
٢٢	أن تأخذ حقنة (إبرة)	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٢٣	الأشخاص الغرباء (الأجنب)	صفر	١	٢	٣	٤
٢٤	الخفافيش	صفر	١	٢	٣	٤
٢٥	رحلة بالقطار	صفر	١	٢	٣	٤
٢٦	الشعور بالغضب	صفر	١	٢	٣	٤
٢٧	الأشخاص في مركز السلطة	صفر	١	٢	٣	٤
٢٨	الحشرات الطائرة	صفر	١	٢	٣	٤
٢٩	رؤية شخص يأخذ حقنة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٠	الضوضاء المفاجئة	صفر	١	٢	٣	٤
٣١	رحلة بالسيارة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٢	الطقس (الجو) الرديء	صفر	١	٢	٣	٤
٣٣	الزحام	صفر	١	٢	٣	٤
٣٤	القطط	صفر	١	٢	٣	٤
٣٥	شخص يستخدم قوته لإيذاء الضعفاء	صفر	١	٢	٣	٤
٣٦	أشخاص تبدو عليهم القسوة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٧	الطيور	صفر	١	٢	٣	٤
٣٨	منظر المياه العميقة	صفر	١	٢	٣	٤
٣٩	أن يراقبك أحد أثناء عمالك	صفر	١	٢	٣	٤
٤٠	الحيوانات الميتة	صفر	١	٢	٣	٤
٤١	الأسلحة	صفر	١	٢	٣	٤
٤٢	القدارة	صفر	١	٢	٣	٤
٤٣	رحلة بالأتوبيس	صفر	١	٢	٣	٤
٤٤	الحشرات الزاحفة	صفر	١	٢	٣	٤
٤٥	أن ترى مشجرة (خناقة)	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٤٦	أشخاص منظرهم قبيح	صفر	١	٢	٣	٤
٤٧	النار	صفر	١	٢	٣	٤
٤٨	المرضى	صفر	١	٢	٣	٤
٤٩	التعرض للنقد	صفر	١	٢	٣	٤
٥٠	الأشكال الغريبة (الغير مألوفة)	صفر	١	٢	٣	٤
٥١	أن يلمسك الآخرون	صفر	١	٢	٣	٤
٥٢	أن تكون داخل مصعد (أسانسير)	صفر	١	٢	٣	٤
٥٣	مشاهدة عملية جراحية	صفر	١	٢	٣	٤
٥٤	الأشخاص الغاضبون	صفر	١	٢	٣	٤
٥٥	الجرذان أو الفئران	صفر	١	٢	٣	٤
٥٦	دم الإنسان	صفر	١	٢	٣	٤
٥٧	دم الحيوان	صفر	١	٢	٣	٤
٥٨	رحيل الأصدقاء أو الافتراق عنهم	صفر	١	٢	٣	٤
٥٩	الأمكن المغلقة	صفر	١	٢	٣	٤
٦٠	أن تتوقع عملية جراحية	صفر	١	٢	٣	٤
٦١	الشعور بإهمال الآخرين لك	صفر	١	٢	٣	٤
٦٢	رحلة بالطائرة	صفر	١	٢	٣	٤
٦٣	رائحة الدواء	صفر	١	٢	٣	٤
٦٤	الشعور بعدم تقبل الآخرين لك	صفر	١	٢	٣	٤
٦٥	الثعابين غير الضارة	صفر	١	٢	٣	٤
٦٦	المقابر (المدافن)	صفر	١	٢	٣	٤
٦٧	أن يتجاهلك الآخرون	صفر	١	٢	٣	٤
٦٨	الظلام	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٦٩	سرعة ضربات القلب واضطرابها	صفر	١	٢	٣	٤
٧٠	الرجال العراقيا	صفر	١	٢	٣	٤
٧١	النساء العراقيات	صفر	١	٢	٣	٤
٧٢	البرق	صفر	١	٢	٣	٤
٧٣	الأطباء	صفر	١	٢	٣	٤
٧٤	الشخص الكسيح أو المشوه	صفر	١	٢	٣	٤
٧٥	أن تصدر عنك غلطة	صفر	١	٢	٣	٤
٧٦	أن تبدو غيبيا	صفر	١	٢	٣	٤
٧٧	أن تفقد السيطرة على نفسك	صفر	١	٢	٣	٤
٧٨	الإغماء	صفر	١	٢	٣	٤
٧٩	أن تصاب بالغثيان (غممان النفس)	صفر	١	٢	٣	٤
٨٠	العنكبوت الغير ضار	صفر	١	٢	٣	٤
٨١	أن تكون مسؤولا عن اتخاذ القرارات	صفر	١	٢	٣	٤
٨٢	منظر السكاكين أو الأشياء الحادة	صفر	١	٢	٣	٤
٨٣	التفكير في أن تكون مريضا عقليا	صفر	١	٢	٣	٤
٨٤	الإجابة عن الاختبارات التحريرية	صفر	١	٢	٣	٤
٨٥	أن توجد مع شخص من الجنس الآخر	صفر	١	٢	٣	٤
٨٦	الأماكن الطلقة الواسعة	صفر	١	٢	٣	٤
٨٧	الكلاب	صفر	١	٢	٣	٤
٨٨	الجراثيم	صفر	١	٢	٣	٤
٨٩	أن يشاهدك أحد عاريا	صفر	١	٢	٣	٤
٩٠	تناول دواء	صفر	١	٢	٣	٤
٩١	أن تثار جنسيا	صفر	١	٢	٣	٤

م	العبارة	لا مطلقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
٩٢	أن يعاقبك الله	صفر	١	٢	٣	٤
٩٣	التفكير في احتمال أن تكون شاذا	صفر	١	٢	٣	٤
٩٤	ارتداء ملابس لا تليق بالمناسبة	صفر	١	٢	٣	٤
٩٥	الوزراء أو رجال الدين	صفر	١	٢	٣	٤
٩٦	جرح شعور الآخرين	صفر	١	٢	٣	٤
٩٧	التقبيل	صفر	١	٢	٣	٤
٩٨	دافن الموتى (الحانوتي)	صفر	١	٢	٣	٤
٩٩	البوليس	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٠	الأسماك	صفر	١	٢	٣	٤
١٠١	الاستمناء (العادة السرية)	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٢	ترك المنزل (الرحيل)	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٣	الفحص الطبي	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٤	الزواج	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٥	مبيدات الحشرات	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٦	القيء	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٧	تحمل المسؤولية	صفر	١	٢	٣	٤
١٠٨	المستشفيات	صفر	١	٢	٣	٤

مقياس

الظموح للراشدين

استبيان مستوى الطموح (للمرشدین)

إعداد/ د. كاميليا عبدالفتاح

تعريف الطموح:

هو الهدف الذي يعمل الفرد على تحقيقه والميل إلى الكفاح، والتطلع إلى الأفضل.

نبذة عن المقياس:

يحتوي المقياس على (٧٩) سؤال، ويقيس الاستبيان مستوى الطموح لدى الفرد، من خلال مجموعة من السمات.

تطبيق المقياس وتصحيحه:

يقوم المفحوص بالإجابة على المقياس من خلال اختيار إحدى بدائل الإجابة (نعم، لا) لكل سؤال، ويعطى المفحوص درجة واحدة لكل سؤال يجيبه بأحد البديلين، وذلك وفقاً لمفتاح التصحيح (الموضح في الصفحة التالية)، ثم تجمع الدرجة الكلية، وتحول إلى الدرجة المئينية المتوافقة مع جنس المفحوص، وذلك وفقاً للجدول التالي:

مجموعة الطلاب		مجموعة الطالبات	
الدرجة الخام	الدرجة المئينية	الدرجة الخام	الدرجة المئينية
٤٠	١٠	٢٦	١٠
٤٥	٢٠	٣٠	٢٠
٥٠	٣٠	٣٤	٣٠
٥٤	٤٠	٤٠	٤٠
٥٨	٥٠	٤٥	٥٠
٦٤	٦٠	٤٩	٦٠
٦٥	٧٠	٥٤	٧٠
٦٩	٨٠	٦٠	٨٠
٧٥	٩٠	٦٤	٩٠

جدول مفتاح التصحيح

لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم
	٦٥		٤٩		٣٣	١٧		١	
	٦٦		٥٠	٣٤			١٨	٢	
	٦٧	٥١			٣٥	١٩		٣	
	٦٨		٥٢	٣٦			٢٠		٤
٦٩			٥٣	٣٧		٢١		٥	
٧٠		٥٤		٣٨		٢٢		٦	
	٧١		٥٥		٣٩		٢٣	٧	
	٧٢	٥٦		٤٠			٢٤		٨
٧٣		٥٧		٤١		٢٥		٩	
٧٤			٥٨		٤٢	٢٦		١٠	
	٧٥		٥٩		٤٣		٢٧	١١	
	٧٦		٦٠		٤٤		٢٨		١٢
	٧٧	٦١			٤٥	٢٩			١٣
٧٨			٦٢		٤٦		٣٠		١٤
٧٩		٦٣		٤٧			٣١		١٥
		٦٤		٤٨			٣٢	١٦	

أخيراً، يتم تصنيف الدرجة المئينية وفقاً للجدول التالي:

التصنيف	الدرجة المئينية
منخفض جداً	١٠ فأقل
منخفض	١١-٣٠
متوسط	٣١-٦٠
مرتفع	٦١-٩٠

استبيان مستوى الطموح (للمرشدین)

إعداد/ د. كاميليا عبدالفتاح

..... /الاسم

..... /الكلية

..... /السن

..... /التاريخ

الدرجة	المقابل

توقيع المصحح

.....

فيما يلي عدد من الأسئلة، تتعلق بتجاربك السابقة والحالية والمستقبلية، والمطلوب منك أن تجيب على كل منها بـ (نعم) أو (لا)، بوضع علامة (√) أمام أيّاً منهما، مع ملاحظة أن الإجابة لا تعتبر صحيحة أو خاطئة، فكل فرد يجيب عما ينطبق على حاله.

العبارات	نعم	لا
١ هل أنت ممن يؤمنون بالحظ؟		
٢ هل تعتقد أن مستقبل المرء محدد؟		
٣ هل تتردد في الوقوف مواقف تتحمل فيها المسؤولية؟		
٤ هل تؤمن أن الجهد الشخصي يذلل العقبات مهما عظمت؟		
٥ هل تحب الاستقرار في ظروف الحياة؟		
٦ هل يحدث كثيراً أن يدفعك الفشل إلى ترك ما تقدم عليه؟		
٧ هل تشعر كثيراً بالملل من القيام بعمل واحد وقتاً طويلاً؟		
٨ هل تميل إلى التجديد في حياتك؟		
٩ هل تبدو لك الحياة أحياناً دون أمل؟		
١٠ هل فكرت في الانتحار في بعض الأحيان؟		
١١ هل يسرك مجرد النجاح في العمل؟		
١٢ هل تشعر أن عقليتك تؤهلك للامتياز؟		
١٣ هل تعمل لمستقبلك وفقاً لخطة رسمتها لنفسك؟		
١٤ هل لك أهداف واضحة في الحياة؟		
١٥ هل ترى أن دراستك الحالية أقل من مستوى أمانيك؟		
١٦ هل أنت راضٍ عن مستوى معيشتك بوجه عام؟		
١٧ هل تخشى القيام بأعمال لا يعاونك فيها أحد؟		
١٨ هل ترى أن المستوى الذي وصلت إليه كان نتيجةً لكفاحك الشخصي أكثر من أن يكون نتيجةً لمعاونة الآخرين؟		
١٩ هل تخشى المغامرات دائماً خوفاً من الفشل؟		
٢٠ هل حاولت كثيراً أن تتغلب على عقبة، عرفت أن الكثيرين قد فشلوا في التغلب عليها؟		
٢١ هل تعتبر نفسك سريع التعب؟		

لا	نعم	العبـارات	
		هل تتردد في الوقوف مواقف تتحمل فيها المسؤولية؟	٢٢
		هل تميل إلى الاستمرار في العمل الواحد لمدة طويلة؟	٢٣
		هل تفكر كثيراً في مستقبلك؟	٢٤
		هل تشعر كثيراً بأنك أقل حماساً في العمل من المحيطين بك؟	٢٥
		هل يسرك مجرد النجاح في العمل؟	٢٦
		هل سبق لك الحصول على جوائز لتفوقك في أي ميدان؟	٢٧
		هل تميل إلى الدخول في المنافسات والمسابقات؟	٢٨
		هل يحدث أحياناً أن تقوم بعمل لم يسبق لك إعداد خطة له؟	٢٩
		هل كثيراً ما تفكر في العمل قبل أن تتصرف فيه؟	٣٠
		هل تعتبر نفسك شخصاً مكافحاً؟	٣١
		هل تشعر أن معلوماتك الحالية أقل مما كان يجب أن تكون عليه؟	٣٢
		هل تشعر أن لديك القدرة على تحمل المسؤولية؟	٣٣
		هل يضايقك أن يلقي عليك مسؤوليات عائلية؟	٣٤
		هل تجهد نفسك كثيراً للوصول لمستوى لم يصل إليه إلا القليل؟	٣٥
		هل تتنازل عن رأيك بسهولة عند أول معارضة لك؟	٣٦
		هل تحب الاستقرار في ظروف الحياة خوفاً من المجهول؟	٣٧
		هل كثيراً ما يدفعك الفشل إلى اليأس وترك العمل نهائياً؟	٣٨
		هل تميل إلى مواصلة الجهد حتى تصل بعملك إلى الكمال؟	٣٩
		هل تخشى الفشل دائماً؟	٤٠
		هل تشعر أحياناً بأن الأفراد الممتازين من عينة أخرى تختلف عنك؟	٤١
		هل تميل إلى الاستزادة من المعلومات؟	٤٢
		هل تهتم كثيراً بأن تكون أول الفائزين في أي عمل تقوم به؟	٤٣
		هل كثيراً ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضمها؟	٤٤
		هل يحدث كثيراً أن تسير أمورك طبقاً لما تتوقعه؟	٤٥
		هل تميل إلى الاستزادة من المعلومات؟	٤٦

لا	نعم	العبارات
		٤٧ هل تعتبر نفسك قنوعاً ترضى بالقليل غالباً؟
		٤٨ هل كثيراً ما تترك أمورك للمقادير؟
		٤٩ هل تقبل القيام بالمسؤوليات المطلوبة منك عن رضا؟
		٥٠ هل تفضل أن تقوم بقضاء مطالبك اليومية بنفسك؟
		٥١ هل كثيراً ما يدفعك الفشل إلى اليأس وترك العمل نهائياً؟
		٥٢ هل تراودك كثيراً فكرة أنك قد تصبح شخصاً عظيماً في المستقبل؟
		٥٣ هل تشعر أن معلوماتك الحالية أقل مما يجب أن تكون عليه؟
		٥٤ إذا قمت بعمل ما وسبب لك ضيقاً فهل تتركه إلى عمل آخر؟
		٥٥ إذا لم يقنعك رأي غيرك فهل تواصل المناقشة لإثبات رأيك؟
		٥٦ هل تشعر كثيراً باليأس؟
		٥٧ هل تشعر أحياناً أن الناس لا يقدرونك حق التقدير؟
		٥٨ هل حاولت القيام بعمل للحصول على جائزة ولم توفق؟
		٥٩ هل يهملك التفوق في الأعمال التي تميل إليها؟
		٦٠ هل تضع لنفسك خطة تحاول تحقيقها للوصول إلى الغنى أو الشهرة مثلاً؟
		٦١ هل توافق على القول السائد (دع الأمور تجري في أعنتها)؟
		٦٢ هل كثيراً ما تكون نتائج تصرفاتك مطابقة للخطة التي تضعها؟
		٦٣ هل تشعر أن وضعك الحالي هو أحسن ما يمكن أن تصل إليه؟
		٦٤ هل ترى أنه من الأفضل الانتظار دائماً حتى تواتيك الفرصة؟
		٦٥ هل تميل دائماً إلى تحديد دورك بالضبط في أي عمل مع الجماعة؟
		٦٦ هل تميل كثيراً أن تقوم بالقسط الأكبر في أي عمل جماعي؟
		٦٧ هل كثيراً ما تعمل حساباً لنقد الآخرين؟
		٦٨ هل لديك القدرة على تحمل الصعاب مهما كانت في سبيل الوصول إلى أهدافك؟
		٦٩ هل تخشى الفشل دائماً؟
		٧٠ هل تتضايق إذا تأخرت ظهور نتائج عملك لفترة طويلة؟

لا	نعم	العبـارات
		هل تقدم على عمل وأنت متأكد أن نتائجه لن تظهر إلا بعد فترة طويلة؟
		هل لك شخصية مثالية تتمنى أن تصل إليها؟
		هل تشعر أحياناً باليأس بعد فشلك في القيام بعمل جاهدت في أدائه؟
		إذا قمت بعمل ما وسبب لك ضيقاً فهل تتركه إلى عمل آخر؟
		هل تحاول الوصول بالعمل الذي تقوم به نحو الكمال؟
		هل تطمع دائماً في الوصول إلى مستوى ممتاز؟
		هل تلاحظ أن أهدافك دائماً يمكن تحقيقها ولو مع جهد؟
		هل تجد أن كثيراً من أهدافك مستحيلة التحقيق؟
		هل تعتبر نفسك قنوعاً ترضى بالقليل غالباً؟

مقياس

الدافع للإنجاز

مقياس الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين

إعداد/ هـ . ج . هيرمانز، اقتبسه للعربية/ د. فاروق موسى

تعريف الدافع للإنجاز:

هو الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح، وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك، ويعتبر من المكونات الهامة للنجاح المدرسي للطلبة.

نبذة عن المقياس:

يتكون المقياس من (٢٨) فقرة، تمثل الصفات التي تميز الأفراد مرتفعي ومنخفضي التحصيل، لكل فقرة (٥-٤) بدائل تأخذ التسلسل (أ-ب-ج-د-هـ).

طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

- يجيب المفحوص على كل فقرة باختيار بديل واحد، وللتصحيح حالتين:
أولاً/ مفتاح الإجابة خماسي (مكون من خمس فقرات للإجابة):
- طبيعية (أ=٥، ب=٤، ج=٣، د=٢، هـ=١)
- عكسية (أ=١، ب=٢، ج=٣، د=٤، هـ=٥)
ثانياً/ مفتاح الإجابة رباعي (مكون من أربع فقرات للإجابة):
- طبيعية (أ=٤، ب=٣، ج=٢، د=١)
- عكسية (أ=١، ب=٢، ج=٣، د=٤)
- الفقرات العكسية هي (١، ٣، ٤، ٩، ١٠، ١٥، ١٦، ٢٧، ٢٨).

تصنيف الدرجات:

بعد جمع الدرجات، يتم تحويل الدرجة الخام إلى درجة مئوية من الجدول (ص ٣٨)، علماً أن الدرجة الكلية للمقياس (١٣٠) والدرجة الدنيا (٢٨)، ثم تصنف وفقاً للآتي:

التصنيف	الدرجة
مرتفع	١٠٠ - ٧٥
فوق المتوسط	٧٤ - ٥٠
تحت المتوسط	٤٩ - ٢٥
ضعيف	٢٤ فما أقل

جدول الدرجات المئينية

الدرجة المئينية		الدرجة	الدرجة المئينية		الدرجة	الدرجة المئينية		الدرجة
البنات	البنين		البنات	البنين		البنات	البنين	
١٥	١٥	٨٨	٧٥	٧٦	١٠٩			١٣٠
١٠	١٢	٨٧	٧١	٧٣	١٠٨			١٢٩
١٠	١٢	٨٦	٦٦	٦٧	١٠٧			١٢٨
١٠	١١	٨٥	٦٧	٦٨	١٠٦			١٢٧
٩	١٠	٨٤	٦٤	٦٥	١٠٥			١٢٦
٨	١٠	٨٣	٦٠	٦١	١٠٤			١٢٥
٨	٩	٨٢	٥٦	٥٨	١٠٣	٩٩		١٢٤
٨	٩	٨١	٥٣	٥٤	١٠٢	٩٨		١٢٣
٧	٨	٨٠	٤٨	٥٠	١٠١	٩٧	٩٩	١٢٢
٧	٨	٧٩	٤٣	٤٧	١٠٠	٩٧	٩٨	١٢١
٦	٧	٧٨	٤٢	٤٤	٩٩	٩٦	٩٨	١٢٠
٦	٦	٧٧	٣٩	٤٠	٩٨	٩٥	٩٧	١١٩
٦	٦	٧٦	٣٦	٣٧	٩٧	٩٤	٩٧	١١٨
٥	٥	٧٥	٣٣	٣٤	٩٦	٩٣	٩٦	١١٧
٤	٥	٧٤	٣٠	٣٢	٩٥	٩٠	٩٥	١١٦
٤	٤	٧٣	٢٨	٢٩	٩٤	٨٩	٩٤	١١٥
٣	٣	٧٢	٢٦	٢٧	٩٣	٨٨	٩٢	١١٤
٣	٣	٧١	٢٢	٢٤	٩٢	٨٥	٩٠	١١٣
٢	٢	٧٠	١٨	٢٠	٩١	٨٤	٨٧	١١٢
٢	١	٦٩	١٩	١٩	٩٠	٨٣	٨٤	١١١
١	١	٦٨-٢٨	١٧	١٧	٨٩	٨٠	٨١	١١٠

اختبار

الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين

إعداد

دكتور فاروق عبدالفتاح موسى

كلية التربية – جامعة الزقازيق

١٩٨١

الناشر

مكتبة النهضة المصرية

٩ شارع عدلي – القاهرة

١- إن العمل شيء:

- أ- أتمنى ألا أفعله
- ب- لا أحب أداءه كثيراً جداً
- ج- أتمنى أن أفعله
- د- أحب أداءه
- هـ- أحب أداءه كثيراً جداً

٢- في المدرسة يعتقدون أنني:

- أ- أعمل بشده جداً
- ب- أعمل بتركيز
- ج- أعمل بغير تركيز
- د- غير مكترث بعض الشيء
- هـ- غير مكترث جداً

٣- أرى أن الحياة التي لا يعمل فيها الإنسان مطلقاً:

- أ- مثالية
- ب- سارة جداً
- ج- سارة
- د- غير سارة
- هـ- غير سارة جداً

٤- أن تنفق قدراً من الوقت للاستعداد لشيء هام:

- أ- لا قيمة له في الواقع
- ب- غالباً ما يكون أمراً ساذجاً
- ج- غالباً ما يكون مفيداً
- د- له قدر كبير من الأهمية
- هـ- ضروري للنجاح

٥- عندما أعمل تكون مسؤوليتي أمام نفسي:

- أ- مرتفعة جداً
- ب- مرتفعة
- ج- ليست مرتفعة ولا منخفضة
- د- منخفضة
- هـ- منخفضة جداً

٦- عندما يشرح المعلم الدرس:

- أ- أعتقد العزم أن أبذل قصارى جهدي وأن أعطي نفسي انطبعا حسنا
- ب- أوجه انتباهها شديدا إلى الأشياء التي تقال
- ج- تنتشت أفكارا كثيرا في أشياء أخرى
- د- لي ميل كبير إلى الأشياء التي لا علاقة لها بالمدرسة

٧- أعمل عادة:

- أ- أكثر بكثير مما قررت أن أعمله
- ب- أكثر بقليل مما قررت أن أعمله
- ج- أقل بقليل مما قررت أن أعمله
- د- أقل بكثير مما قررت أن أعمله

٨- إذا لم أعمل إلى هدفي ولم أؤدي مسؤوليتي تماما عندئذ:

- أ- أستمر في بذل قصارى جهدي للوصول إلى هدفي
- ب- أبذل قصارى جهدي مرة أخرى للوصول إلى هدفي
- ج- أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى
- د- أجدني راغبا في التخلي عن هدفي
- هـ- أتخلي عن هدفي عادة

٩- اعتقد أن عدم إهمال الواجب المدرسي:

أ- غير هام جداً

ب- غير هام

ج- هام

د- هام جداً

١٠- أن بدء أداء الواجب المنزلي يكون:

أ- مجهوداً كبيراً جداً

ب- مجهوداً كبيراً

ج- مجهوداً متوسطاً

د- مجهوداً قليلاً جداً

١١- عندما أكون في المدرسة فإن المعايير التي أضعها لنفسي بالنظر إلى زملائي:

أ- مرتفعة جداً

ب- مرتفعة

ج- متوسطة

د- منخفضة

هـ- منخفضة جداً

١٢- إذا دعيت أثناء أداء الواجب المنزلي إلى مشاهدة التلفزيون أو شيئاً ما:

أ- دائماً أعود مباشرة إلى المذاكرة

ب- أستريح قليلاً ثم أعود إلى العمل

ج- أتقرب قليلاً قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى

د- أجد أن الأمر شاق جداً كي أبدأ مرة أخرى

١٣- أن العمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة:

- أ- أحب أن أؤديه كثيراً
- ب- أحب أن أؤديه أحياناً
- ج- أؤديه فقط إذا كوفئت عليه جيداً
- د- لا أعتقد أن أكون قادراً على تأديته
- هـ- لا يجذبني تماماً

١٤- يعتقد الآخرون إنني:

- أ- أذاكر بشده جداً
- ب- أذاكر بشده
- ج- أذاكر بدرجة متوسطة
- د- لا أذاكر بشده جداً
- هـ- لا أذاكر بشده

١٥- أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق في المجتمع يكون:

- أ- غير هام
- ب- له أهمية قليلة
- ج- ليس هاماً جداً
- د- هاماً إلى حد ما
- هـ- هاماً جداً

١٦- عند عمل شيء صعب فإنني:

- أ- أتخلى عنه سريعاً جداً
- ب- أتخلى عنه سريعاً
- ج- أتخلى عنه بسرعة متوسطة
- د- لا أتخلى عنه سريعاً جداً
- هـ- أظل أواصل العمل عادة

١٧- أنا بصفة عامة:

- أ- أخطط للمستقبل في معظم الأحيان
- ب- أخطط للمستقبل كثيراً
- ج- لا أخطط للمستقبل كثيراً
- د- أخطط للمستقبل بصعوبة كبيرة

١٨- أرى زملائي في المدرسة الذي يذكرون بشدة جداً:

- أ- مهذبين جداً
- ب- مهذبين
- ج- مهذبين كالأخرين الذين لا يذكرون بنفس الشدة
- د- غير مهذبين
- هـ- غير مهذبين على الإطلاق

١٩- في المدرسة أعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزاً مرموقاً في الحياة:

- أ- كثيراً جداً
- ب- كثيراً
- ج- قليلاً
- د- بدرجة صفر

٢٠- عندما أرتقب في عمل شيء أتسلى به:

- أ- عادة لا يكون لدي وقت لذلك
- ب- غالباً لا يكون لدي وقت لذلك
- ج- أحياناً يكون لدي قليل جداً من الوقت
- د- دائماً يكون لدي وقت

٢١- أكون عادة:

- أ- مشغولاً كثيراً
- ب- مشغولاً
- ج- غير مشغول كثيراً
- د- غير مشغول
- هـ- غير مشغول على الإطلاق

٢٢- يمكن أن أعمل في شيء ما بدون تعب لمدة:

- أ- طويلة جداً
- ب- طويلة
- ج- متوسطة
- د- قصيرة
- هـ- قصيرة جداً

٢٣- أن علاقاتي الطيبة بالمعلمين في المدرسة:

- أ- ذات قدر كبير جداً
- ب- ذات قدر
- ج- أعتقد أنها غير ذات قدر
- د- أعتقد أنها مبالغ في قيمتها
- هـ- أعتقد أنها غير هامة جداً

٢٤- يتبع الأولاد أبانهم في إدارة الأعمال لأنهم:

- أ- يريدون توسيع وامتداد الأعمال
- ب- محظوظون لأن آباؤهم مديرون
- ج- يمكن أن يضعوا أفكارهم الجديدة تحت الاختبار
- د- يعتبرون أن هذه أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال

٢٥- بالنسبة للمدرسة أكون:

- أ- في غاية الحماس
- ب- متحمساً جداً
- ج- غير متحمس بشدة
- د- قليل الحماس
- هـ- غير متحمس على الإطلاق

٢٦- التنظيم شئ:

- أ- أحب أن أمارسه كثير جداً
- ب- أحب أن أمارسه
- ج- لا أحب أن أمارسه كثيراً جداً
- د- لا أحب أن أمارسه على الإطلاق

٢٧- عندنا أبدا شئ فإنني:

- أ- لا انهيه بنجاح على الإطلاق
- ب- انهيه بنجاح نادراً
- ج- انهيه بنجاح أحياناً
- د- انهيه بنجاح عادة

٢٨- بالنسبة للمدرسة أكون:

- أ- متضايقاً كثيراً جداً
- ب- متضايقاً كثيراً
- ج- أتضايق أحياناً
- د- أتضايق نادراً
- هـ- لا أتضايق مطلقاً

مقياس

المهارات التوكيدية

مقياس المهارات التوكيدية

إعداد/ د. طريف شوقي

تعريف المهارات التوكيدية:

هي عبارة عن مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، نوعية موقفية متعلمة، ذات فاعلية نسبية تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير/ ثناء)، والسلبية (غضب/ الاحتجاج) بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل ما يرغبه، والمبادرة بالبداة والاستمرار، أو إنهاء التفاعلات الاجتماعية والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين.

طريقة تطبيق المقياس وتصحيحه:

يتكون المقياس من (٦١) عبارة، لكل عبارة خمسة بدائل للإجابة (دائماً = ٥، كثيراً = ٤، أحياناً = ٣، قليلاً = ٢، نادراً = ١)، وفي حال العبارات العكسية فإن العكس يحدث (دائماً = ١، كثيراً = ٢، أحياناً = ٣، قليلاً = ٤، نادراً = ٥)، هذا ويتكون المقياس من (٢٠) بعداً هي كالتالي:

م	المقياس أو المهارة الفرعية	البنود التي يتكون منها			
١	مواجهة الآخرين	١	٢١	٤١	٧٩
٢	الدفاع عن الحقوق الخاصة	٢	٢٢	٤٢	٨٠
٣	الإقدام الفجائي	٣	٢٣	٤٣	٦١
٤	توجيه النقد	٤	٢٤	٤٤	٦٢
٥	المساومة	٥	٢٥	٤٥	٦٣
٦	الدفاع عن الحقوق العامة	٦	٢٦	٤٦	٦٤
٧	إبداء الإعجاب والتقدير للآخرين	٧	٢٧	٤٧	٦٥
٨	عدم التورط حرجاً من الآخر	٨	٢٨	٤٨	٦٦
٩	إظهار الاختلاف مع الآخر	٩	٢٨	٤٩	٦٧
١٠	التعبير عن الاحتجاج	١٠	٣٠	٥٠	٦٨

٦٩	٥١	٣١	١١	توجيه العقاب	١١
٧٠	٥٢	٣٢	١٢	التعبير عن الغضب	١٢
٧١	٥٣	٣٣	١٣	الاعتذار العلني	١٣
٧٢	٥٤	٣٤	١٤	الاعتراف بقدر الذات	١٤
٧٣	٥٥	٣٥	١٥	الاستقلال بالرأي	١٥
٧٤	٥٦	٣٦	١٦	ضبط النفس	١٦
٧٥	٥٧	٣٧	١٧	مواجهة السخافات	١٧
٧٦	٥٨	٣٨	١٨	طلب تفسيرات من الآخر	١٨
٧٧	٥٩	٣٩	١٩	المصارحة	١٩
٧٨	٦٠	٤٠	٢٠	التعبير عن المدح والامتنان	٢٠

مع ملاحظة أن أرقام العبارات المضللة في الجدول، تمثل عبارات عكسية وبالتالي تصحح بطريقة عكسية.

تصنيف الدرجات:

بالنسبة للمعنى النفسي للدرجة، فإن الدرجة الكلية للمقياس من ٤٠٠ والدنيا من ٨٠ وتصنف كما يلي:

التصنيف	الدرجة
توكيد مرتفع جدا	٤٠٠ – ٣٢١
توكيد مرتفع	٣٢٠ – ٢٤١
توكيد متوسط	٢٤٠ – ١٦١
توكيد منخفض	١٦٠ – ٨١
توكيد منخفض جدا	٨٠ فأقل

مقياس المهارات التوكيدية

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف عدداً من السلوكيات، التي تصدر عنك في المواقف المختلفة التي تتعامل فيها مع الآخرين، والمطلوب منك أن تحدد معدل حدوث كل سلوك من السلوكيات، وذلك بأن تضع علامة (√) في الفئة الموجودة أمام العبارة التي تصف معدل صدور هذا السلوك منك.

وسوف تكون العبارات ومفاتيح الإجابة على النحو التالي:

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث
					تستطيع أن تواجه زميلاً بخطأ ارتكبه في حقك

أي أنه إذا كان هذا السلوك يصدر عنك كثيراً فضع علامة (√) في المربع الثاني أمام العبارة

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث	
					تشعر بالارتباك (تتلثم، قلبك يدق بشكل غير عادي) حين تخاطب شخص ذا سلطة (مهم).	١
					حين تتفق على تصنيع سلعة وتجدها غير مطابقة للموصفات تصر على إجراء التعديلات المطلوبة أولاً قبل الاستسلام.	٢
					تكون البادي بإنهاء مقابلة في الطريق مع أحد الأصدقاء، تشعر أنها امتدت أكثر من اللازم.	٣
					تطالب صديقاً بضرورة تعديل بعض جوانب سلوكه التي يستاء منها الآخرون.	٤
					تستطيع مساومة سائق التاكسي يطلب أجره أكثر مما يستحق لتصل إلى المبلغ المناسب.	٥
					تطلب من شخص يلقي القاذورات في الطريق العام أن يكف عن ذلك.	٦
					تبدي إعجابك بزي يرتديه أحد الزملاء (من نفس جنسك).	٧
					تقوم بشراء سلعة خجلاً من أدب البائع في التعامل معك.	٨
					حين يلقي متحدث - من نفس جنسك - على سمعك بيانات خاطئة تقوم بتصحيحها.	٩
					لا تعترض حين يفرق رئيسك (أستاذك في حالة الطلبة) بدون وجه حق بينك وبين أحد زملائك.	١٠
					توجه اللوم لصديق حين يفشي سراً انتمنته عليه.	١١
					تتردد في إظهار غضبك لزميل أساء إليك.	١٢
					يصعب عليك الاعتذار عن موعد سابق لا تستطيع الالتزام به.	١٣

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث	
					تخبر من يسألك في موضوع لاتفهم فيه عدم معرفتك.	١٤
					تستجيب لصديق يحاول فرض رأيه عليك وأنت تشتري شيئاً ما (ملابس مثلاً).	١٥
					تحتفظ بأعصابك هادئة في المواقف المثيرة للتوتر.	١٦
					حين تتحدث إلى شخص وتجده غير مهتم بحديثك لاتتردد في إنهاء المحادثة.	١٧
					تطلب تفسيرات إضافية لبعض النقاط الغامضة في كلام زميل يتحدث إليك.	١٨
					يصعب عليك أن تواجه صديقاً عن رأيك فيه بصراحة.	١٩
					توجه الشكر إلى موظف أدى واجبه بأمانة نحوك أمام جمهور المتعاملين معه.	٢٠
					تخل من التعليق على متحدث في ندوة عامة (محاضرة).	٢١
					يصعب عليك التصدي لمن يتخطى دورك أو أحقيتك في الحصول على شيء ما (سلعة، قضاء خدمة في مكتب حكومي).	٢٢
					تبدأ الحوار مع الجالس بجانبك - من نفس جنسك - في وسيلة مواصلات عندما تكون في سفر.	٢٣
					يسهل عليك إخبار أحد أصدقائك بخطأ ارتكبه في حقك.	٢٤
					حين يطلب أحد العمال الفنيين أجراً مبالغاً فيه نظير إصلاح جهاز لديك فإنك تعطيه ما يطلب.	٢٥

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث	
					تمنع أحد الصبية الذين يقومون بإتلاف ممتلكات عامة (قطع سلك تليفون، تحطيم لمبات إنارة) من هذا العبث.	٢٦
					حين يعجبك حديث أو فكرة لمتحدث - من نفس جنسك - فإنك تعبر له عن هذا إعجابك.	٢٧
					ترفض القيام بعمل مكلف به زميل آخر مادام لا يوجد سبب معقول لذلك.	٢٨
					تستطيع إبلاغ رئيسك (أستاذك في حالة الطلبة) بعدم اتفاقك معه في رأي له في مشكلة معينة.	٢٩
					تحتج على موظف ينهي مصالحي معارفه أولاً على حسابك.	٣٠
					تعاقب أحد أفراد أسرتك لقيامه بفتح خطاب أو الإطلاع على أوراق خاصة بك دون علمك.	٣١
					تبدي غضبك لزميل يريد أن يسلب منك أحد اختصاصاتك (حقوقك).	٣٢
					تعتذر علناً لزميل - من نفس جنسك - عن خطأ ارتكبه في حقه.	٣٣
					لا تعد بما لا تستطيع حتى لا تدعى إلى تنفيذ ما لا تقدر.	٣٤
					حين ينتقد صديق سلعة اشتريتها تشعر بأنك متضايق منها ولا تريدها.	٣٥
					تتحكم في أعصابك حين يثير شخص ما استيائك.	٣٦
					تبين لزميل - من نفس جنسك - يوجه إليك سؤالاً شخصياً أن هذا موضوع خاص تفضل عدم الرد عليه.	٣٧

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث	
					تجد صعوبة حين تخرج من مكتب حكومي في أن تعود إلى نفس الموظف لتطلب منه استفسارات إضافية.	٣٨
					تؤمن بأنه ليس عليك أن تتوقع الناس برأيك ولكن عليك أن تقول ما تعتقد أنه حق.	٣٩
					تمدح حلاً ذكياً ابتكره أحد الزملاء - من نفس جنسك - لمشكلة في العمل.	٤٠
					حين تصافح شخصاً ذا أهمية (رئيس، قريب، ذو مكانة) لا تستطيع التركيز على عينيه.	٤١
					توقف جارك الذي يسبب لك أذى (يزعجك بشدة، يهين طفلك) عند حده.	٤٢
					تُخرج من مطالبة زميل بدين لك عليه.	٤٣
					تخشى من التعليق على تصرفات لرئيسك (أستاذك) ترى عدم صوابها.	٤٤
					تفضل عدم شراء سلعة غير مسعرة (من بائع متجول) لعلمك بأنك ستكون المغلوب في النهاية.	٤٥
					تحاول أن تُخلص شخصاً ضعيفاً (عقلياً) من إيذاء بعض الصبية له.	٤٦
					تخبر أحد الأصدقاء - من نفس جنسك - بأنك معجب بصفة معينة فيه (حدة الذاكرة، اللباقة).	٤٧
					يصعب توريطك في أفعال لا تقبلها تحت ضغط الحرج أو المجاملة.	٤٨
					حين يعرض عليك أحد الزملاء مشكلة قاصداً أن تنتهي فيها لرأيه لا تجد حرجاً في إظهار وجهة نظر مخالفة.	٤٩

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث	
					حين تشتري فاكهة للأسرة فإنك تأخذ ما يضعه لك البائع حتى لو كان رديئاً.	٥٠
					تؤنب زميلاً - من نفس جنسك - يستعمل شيئاً يخصك دون علمك.	٥١
					تمتنع عن الرد على شخص ذي سلطة (رئيس مثلاً) حين يوجه إهانة إليك.	٥٢
					حين تصر على وجهة نظر وتكتشف عدم صحتها تخبر زملاءك بترجعك عنها.	٥٣
					تعذر لصديق حين يكافك بخدمة لا يمكنك القيام بها.	٥٤
					تتخلى عن وجهة نظر تقتنع بها إذا كانت لاتعجب أصدقائك.	٥٥
					تستمع إلى من يقوم بمهاجمة وجهة نظرك وتناقشه فيها.	٥٦
					تطلب من آخر يشوش عليك وأنت تعرض وجهة نظرك التوقف والانتظار حتى تنتهي.	٥٧
					تطلب من صديق يشرح وجهة نظره في موضوع ما مزيداً من الإيضاحات.	٥٨
					تدافع عن وجهة نظر ترى أنها صائبة حين ينتقدها رئيسك (أستاذك في حالة الطلبة).	٥٩
					تشيد بذكر صديق أدى خدمة لك فيما مضى حين تجيء سيرته في الحديث.	٦٠
					تنبه من يدخن بجانبك في مكان عام إلى الضرر الذي يسببه لك دخان سيجارته.	٦١
					لا تستطيع التعبير لقريب من نفس جنسك عن رأيك في بعض تصرفاته.	٦٢
					يمكنك شراء السلع ذات النوعية الجيدة من البائعين بدون زيادة في السعر.	٦٣

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث	
					تطالب مجموعة من الشباب يتحدثون بألفاظ خارجة في مكان عام بالتوقف عن ذلك.	٦٤
					يسهل عليك أن تخبر صديقاً من نفس جنسك بمكانته الخاصة لديك.	٦٥
					ترفض إقراض مبلغاً من المال لصديقاً معروف عنه عدم سداد ديونه للآخرين.	٦٦
					ليس بإمكانك إبلاغ شخص يتحدث بطريقة ودية بعدم اتفاقك معه فيما يقول.	٦٧
					تستطيع الاعتراض على أوضاع غير لائقة تحدث أمامك، كأن يؤذي أحد الزملاء زميلاً آخر بألفاظ مهينة.	٦٨
					تعاتب صديقاً تأخر عن مواعده معك بدون عذر مقبول.	٦٩
					حين ترى من زميل من نفس جنسك ما يغضبك تكتم في نفسك.	٧٠
					تعتذر لأحد الأصدقاء عن تصرف غير ملائم صدر منك نحوه.	٧١
					عندما ينسب لك عملاً جيداً لم تفعله تبادر بتصحيح الأمور وتنسب الحق لأهله.	٧٢
					تتفد ما تقتنع به ولا تهتم بمعارضة الآخرين لك.	٧٣
					حين ينتقد زميلاً تصرفاً شخصياً لك تناقشه بهدوء فيما يقول.	٧٤
					تستطيع أن تلمح لضيف ثقيل بأنه حان أو انصرافه (تنظر في الساعة مثلاً، تتجنب النظر إليه لفترة).	٧٥
					تستفسر من متحدث ذي مكانه رفيعة (رئيس- أستاذ) عن بعض النقاط الغامضة في حديثه.	٧٦

نادراً	قليلاً	أحياناً	كثيراً	دائماً	هذا السلوك يحدث	
					يمكنك عرض وجهة نظر مخالفة أمام مجموعة من الزملاء غير مقتنعين بها.	٧٧
					تخجل من مدح رئيسك حين يحسن معاملتك خشية أن يقال أنك تنافقه.	٧٨
					تشعر بالارتباك حين تدخل مجتمعاً عاماً (حفلة، ندوة) بسبب تركيز الناس عليك.	٧٩
					تعيد سلعة فاسدة إلى المحل الذي اشتريتها منه وتطلب تغييرها	٨٠

مقياس العوامل الخمس الكبرى في الشخصية

مقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

إعداد/ د. عبدالله الرويتع

٢٠٠٥

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هي :

١- الانبساطية:

يتضمن هذا العامل السمات الشخصية التي تركز على كمية وقوة العلاقات والتفاعلات الشخصية، والمخالطة الاجتماعية، مستوى الطاقة، والبحث عن الإثارة، وهي مقابل الانطواء ففي حين يتصف بأنه اجتماعي ، ولديه الكثير من الأصدقاء ، ويحب المزاح والمرح ، فعلى العكس تماماً الانطوائي حيث لا يميل للمناسبات الاجتماعية ، ويحب الهدوء ، هادئ ومتحفظ .

٢- العصابية:

هذا العامل يمتد من قطب الاتزان الانفعالي إلى عدم الاتزان الانفعالي ، ومن صفات الدرجة المرتفعة على هذا العامل الحساسية للنقد ، التهيج الانفعالي ، تقلب المزاج ، وبالمقابل نجد العكس كلما اقترب الفرد من قطب الاتزان الانفعالي حيث الهدوء والتعامل الواقعي مع الأحداث والآخريين واستقرار المزاج .

٣- التفاني:

يتضمن هذا العامل السلوك الموجه نحو الهدف من قبيل الفعالية ومراعاة القانون وسمات الضبط ، والوفاء بالواجبات على الوجه الأكمل ، والكفاح من أجل الإنجاز ، وتهذيب النفس ، والمثابرة والتنظيم ، فعندما يتصف الفرد بدرجة مرتفعة على هذا العامل نجده يأخذ إنجاز الأعمال بجديه ، كما نجد الدقة والتنظيم سائدان في حياته ، أما الدرجة المنخفضة على هذا العامل فتعني العكس من حيث الجدية والتأجيل وعدم الدقة.

٤- الوداعة:

ويتضمن هذا العامل ، سمات الشخصية التي تركز على نوعية العلاقات البينشخصية مثل التعاطف والدفء والتسامح ، حيث يوصف الفرد الذي يميل للوداعة بأنه شخص طيب مسالم لا يريد جرح مشاعر الآخرين.

٥- الانفتاح على الخبرة:

ويتضمن السعي الدعوب والإعجاب الشديد بالخبرات الجديدة والذكاء والانفتاحية والإبداعية والانهماك العقلي والحاجة للتنوع والحساسية والجمالية والقيم اللا تسلطية بالإضافة إلى الانفتاح على مشاعر الآخرين وخبراتهم الانفعالية أما المنغلق فعكس ذلك تماماً حيث يرفض الآخرين ولا يتقبلهم ونجد أن هذا الرفض غالباً ما يأتي من واقع ثقافة الفرد التي أمتصها خلال الطفولة بمعنى أن المنغلق هو الشخص الذي يجمد على ما نشأ عليه بينما المنفتح يتغير وفق معطيات التفاعل مع المحيط .

طريقة الإجابة على المقياس وتصحيحه:

المقياس يتكون من (٩٥) عبارة يتم الإجابة عليها باختيار البدائل الآتية (لا تنطبق أبداً=صفر ، تنطبق قليلاً=١ ، تنطبق أحياناً=٢ ، تنطبق كثيراً=٣ ، تنطبق دائماً=٤)، في جدول التصحيح يوجد بعض أرقام البنود تحتها خط وهذا يعني أنها عبارة عكسية يكون تصحيحها كالتالي :

البدائل	بعد التصحيح
لا تنطبق أبداً	٤
تنطبق قليلاً	٣
تنطبق أحياناً	٢
تنطبق كثيراً	١
تنطبق دائماً	صفر

وفي حال العبارات غير العكسية فإنها تعطى درجة البديل الذي أمامها، ثم نجمع درجات عبارات كل عامل على حدة، كما في جدول التصحيح التالي:

المقياس	أرقام الفقرات
العصابية (٢٠ فقرة)	٣١-٦-٢٦-٦٦-١٦-٤٦-٣٦-١١-٥٦-٧١-١-٨٦- ٦١-٤١-١٠-١٥-٢١-٧٦-٨١-٥
التفاني (٢٠ فقرة)	٥٩-١٤-٩-٦٤-٩١-٨٩-٩٤-٧٩-٦٩-٤٩-٧٤-٨٤- ١٩-٢٩-٤-٢٤-٣٧-٥٤-٣٤-٣٩
انبساط (١٩ فقرة)	٦٢-١٧-٣٢-٧-٤٧-١٢-٦٧-٧٢-٤٢-٩٢-٥٧-٨٧- ٢٧-٢٢-٨٢-٢-٥٢-٧٧-٢٥
وداعة (٢٠ فقرة)	٨٣-٢٨-٥٨-٦٣-٩٣-١٨-٥٣-٤٣-٤٨-٤٤-٣٠- ٣٣-١٣-٢٣-٣-٧٨-٧٣-٨٨-٦٨-٨
انفتاح (١٦ فقرة)	٨٠-٩٥-٦٠-٩٠-٥١-٨٥-٧٥-٧٠-٦٥-٤٥-٣٨- ٣٥-٢٠-٥٥-٤٠-٥٠

معايير التصنيف:

- **العصابية/ ٥٤** فأعلى مرتفع، ٢٧-٥٣ متوسط، ٢٦ فأقل منخفض.
- **التفاني/ ٦٩** فأعلى مرتفع، ٤٢-٦٨ متوسط، ٤١ فأقل منخفض.
- **الانبساط/ ٥٦** فأعلى مرتفع، ٣٣-٥٥ متوسط، ٣٢ فأقل منخفض.
- **الوداعة/ ٧٠** فأعلى مرتفع، ٤٩-٦٩ متوسط، ٤٨ فأقل منخفض.
- **الانفتاح على الخبرة/ ٥٢** فأعلى مرتفع، ٣١-٥١ متوسط، ٣٠ فأقل منخفض.

فيما يلي عدد من العبارات التي تصف كيف يسلك ويشعر ويتصرف الأشخاص بشكل عام، المطلوب هو أن تحددى إلى أي درجة تنطبق عليك هذه الفقرات، وذلك بوضع علامة (√) على العبارة المناسبة لك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، بل هي آراء فقط.

م	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
١	يتقلب مزاجي في أغلب الأحيان					
٢	عادة أضحك بصوت عالي					
٣	أثق في الآخرين بشكل كبير (فيما يقولونه وفي نواياهم)					
٤	أبدأ كثيراً من الأعمال ولكني لا أكملها واتركها معلقة					
٥	أحب أن استغرق في أحلام اليقظة والتخيل					
٦	أشعر في كثير من الأحيان بأني تعيسة جداً بدون سبب					
٧	تغلب علي الحيوية والنشاط مثلاً (في حركتي، وطريقة حديثي، وفي حياتي بشكل عام)					
٨	لا أتوقف ولا أهتم كثيراً عند شكاوى الآخرين ومشاكلهم					
٩	أحب التنظيم والدقة في إنجاز أعمالي					
١٠	أشعر بأني أقل من غيري					
١١	أتضايق وانزعج بسهولة					
١٢	أستطيع عادة أن انطلق واستمتع في جلسة أو حفلة (مناسبة) اجتماعية مرحة ومبهجة					
١٣	أوصف بأني طيبة					
١٤	أحرص على أن يكون كل شيء متقن في أعمالي وشؤوني					
١٥	أسرح كثيراً					

م	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
١٦	اشعر في كثير من الأحيان بأني زهقانة (طفشانة)					
١٧	بشكل عام أنا شخصية مرحة ومنطلقة جداً (وسيلة صدر جداً)					
١٨	أحب كثيراً مساعدة الآخرين					
١٩	أعمل أموري وفق خطط معينة مسبقة					
٢٠	أرى الجمال في أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيته					
٢١	أشعر بأن لي أعداء يريدون إيذائي					
٢٢	لدي الكثير من الأصدقاء					
٢٣	غالباً أتجنب التصادم مع الآخرين ولو على حساب نفسي					
٢٤	يضايقني الناس غير المرتبين (غير المنظمين)					
٢٥	أحب الخروج كثيراً من المنزل مثلاً (للزيارات أو التسوق أو أماكن الترفيه ...)					
٢٦	اعتبر نفسي إنسانة متوترة أو (مشدودة الأعصاب)					
٢٧	أنا عادةً من يبدأ بإقامة علاقات صداقة جديدة					
٢٨	أتجنب بشكل كبير جرح مشاعر الآخرين					
٢٩	غرفتي غير منظمة (غير مرتبة)					
٣٠	أحس بمشاعر الآخرين بشكل كبير					
٣١	أنا مهمومة (قلقة) باستمرار					
٣٢	يمكنني بسهولة أن أدخل البهجة والمرح على جلسة مملة					
٣٣	أنا سليطة اللسان					
٣٤	أحافظ على وعودي والتزاماتي مع الآخرين					
٣٥	أحاول حقيقة أن أفهم (احلل) نفسي ودوافعي					

م	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
٣٦	أتوتر وقلق حتى من المشاكل الصغيرة (أعطيها أكثر من حقها)					
٣٧	أحترم المواعيد جداً					
٣٨	أحب الفن أو الأدب (مثلاً الشعر)					
٣٩	أحرص على دفع فواتيري أو التزاماتي المالية في وقتها					
٤٠	استمتع بقضاء الوقت مع نفسي					
٤١	يصيبني الأرق بسبب التفكير بما يقلقني					
٤٢	أحب أن أقول نكت وحكايات مضحكة لأصدقائي					
٤٣	أحرص على إرضاء الآخرين					
٤٤	أنا لطيفة جداً في تعاملي مع الآخرين حتى ولو كانوا مستخدمين (سائق أو خادمة ...)					
٤٥	أطرح كثير من الأسئلة العميقة التي لا يطرحها غيري					
٤٦	أشعر غالباً بالوحدة					
٤٧	أحب الاختلاط بالناس					
٤٨	أتفاعل مع الآخرين والامهم					
٤٩	في أعمالي وواجباتي انتبه واهتم بالتفاصيل الدقيقة					
٥٠	أعتقد أن المجرمين يجب أن يتم مساعدتهم أكثر من عقابهم فقط					
٥١	أحب أن أتابع البرامج الفكرية الجادة					
٥٢	لدي في معظم الأحيان تقريباً (إجابة سريعة) عندما يكلمني الآخرون					
٥٣	أحرص على أن أريح الآخرين من قلقهم والامهم على قدر استطاعتي					

م	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
٥٤	يضطر المحيطون بي أن يعلموا أعمالي وواجباتي (لأنني لم اعملها)					
٥٥	أقبل وبهدوء وجهة نظر الآخرين حتى ولو عارضوني					
٥٦	أشعر غالباً بالتعب والفتور بدون سبب					
٥٧	تستمر جلسة لمدة أطول لأنني أستطيع المحافظة على جو المرح والبهجة فيها					
٥٨	أوصف بأنني إنسانة مسالمة					
٥٩	أعمل مهامي وواجباتي بحرص واهتمام					
٦٠	أحب الحديث في القضايا الفلسفية المعقدة (دينية أو سياسية أو أخلاقية ...)					
٦١	ألوم نفسي كثيراً					
٦٢	ينظر إلي الآخرون على أنني مبتهجة ومليئة بالحيوية والنشاط (في حركتي، وطريقة حديثي، وفي حياتي بشكل عام)					
٦٣	أحاول بصدق أن أكون لطيفة ورقيقة مع كل من أقابله					
٦٤	أحرص على أن أؤدي ويؤدي الآخرون الأعمال على أكمل وجه					
٦٥	أوصف بأنني أتحدث بشكل منظم وبتسلسل عقلائي ومنطقي					
٦٦	أشعر غالباً بأن الحياة مملة جداً					
٦٧	أكون صداقات بسرعة كبيرة					
٦٨	أحرص جداً على إظهار اعترافي بالجميل والعرفان					
٦٩	أؤجل أعمالي إلى آخر لحظة					
٧٠	أفكر بعمق في الأشياء					
٧١	حدث أن تمنيت لو كنت ميتة					

م	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
٧٢	أحب أن أمزح مع الآخرين بشكل كبير					
٧٣	لدي علاقات طيبة تقريباً مع كل المحيطين بي					
٧٤	أحاول التهرب من واجباتي					
٧٥	أميل إلى التأمل والتفكير					
٧٦	أنا حساسة جداً لنقد الآخرين					
٧٧	أميل إلى أن أبقى بعيداً عن الأنظار في المناسبات الاجتماعية					
٧٨	أتألم كثيراً عندما أرى طفلاً يبكي					
٧٩	إذا التزمت بعمل فإني أؤديه وبعده					
٨٠	لدي مفردات (كلمات) كثيرة ومتنوعة ذات مستوى ثقافي عالي					
٨١	أعتقد بأن العالم من حولي مليء بالأشرار					
٨٢	أكون في الغالب صامتة وأنا مع أشخاص آخرين					
٨٣	أسامح من يخطئ علي بشكل سريع					
٨٤	احتاج لمن يضغط علي لأبدأ أعمالي وواجباتي					
٨٥	عندما أقرأ أو أشاهد موقفاً تاريخياً أو شخصية تاريخية فإنني أشعر بهم بعمق					
٨٦	أنا إنسانة سعيدة					
٨٧	أنطلق واستمتع بالحديث مع الآخرين من أول لقاء					
٨٨	البعض يراني (يعتبرني) غير ودودة					
٨٩	أوصف بأني إنسانة أؤدي أعمالي ومشاغلي بجدية وبإخلاص (أؤديها من القلب)					
٩٠	أحب القراءة والإطلاع كثيراً					
٩١	أنا حريصة جداً على إنجاز أعمالي والتزاماتي في الوقت المحدد					

م	العبارات	لا تنطبق أبداً	تنطبق قليلاً	تنطبق أحياناً	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
٩٢	مقارنة بغيري، أتكلم كثيراً					
٩٣	من السهل إرضائي					
٩٤	أسعى للكمال في أداء أعمالي وواجباتي					
٩٥	أوصف بأني مثقفة (مطلعة ولديها معلومات ثرية)					

تم بحمد الله وتوفيقه ،،

” إن أصبنا فمن الله، وإن أخطئنا فمن نفسي والشيطان ”